Exercice :

Expériences motivantes

Consignes :

- **Listez spontanément sans les hiérarchiser les 10 expériences qui vous ont le plus motivé pour apprendre quelque chose.**

- Rendez vous au questionnaire « d'auto réflexion » :
  soit en amont pour vous aider à les identifier
  soit en aval pour les analyser et en tirer des ressources.

QUESTIONNAIRE POUR UNE REFLEXION PERSONNELLE

Comment repérer les conditions favorables pour vous pour apprendre à apprendre ?

- Les conditions favorables peuvent être des challenges, que vous vous fixez à vous-même, que d'autres vous fixent, ou que vous vous fixez en groupe.
- Ce peut être parce que quelqu'un croit en vous et que vous souhaitez lui faire plaisir. A l'inverse, parce que certains ne croient pas en vous et que vous souhaitez leur montrer ce dont vous êtes capable.
- Ce peut être parce qu'un sujet vous passionne, que vous en avez rêvé depuis longtemps ou que quelqu'un utilise cet apprentissage et que vous souhaiteriez faire comme lui.

I - Mille et une raison peuvent vous aider à apprendre ou au contraire vous freiner.
Essayez de repérer ces situations :

L'apprentissage vous rappelle l'école, l'échec, le règlement, les consignes… ?

Vous n'aimez pas faire d'efforts ?

Vous avez peur d'échouer ?

Vos proches vous ont répété que vous n'y arriverez pas ou que les connaissances ne servent à rien ?

Vos professeurs ne vous ont jamais intéressé ?

Vous n'avez jamais réussi à vous concentrer dans certaines situations ?

Vous pensez qu'il est trop tard ou que vos manques sont trop importants ?

Voyez-vous une différence entre la formation initiale et la formation continue ?

Sauriez-vous décrire le genre d'apprentissage qui vous plairait ?

Apprenez-vous plus facilement lorsque quelqu'un vous fait confiance ?

Avez-vous l'impression d'avoir besoin d'être soutenu ?

De quoi avez-vous besoin pour vous faire confiance ?

Etes-vous capable d'apprendre lorsque vous vous lancez un défi ?

Ou est-ce plutôt lorsque quelqu'un d'autre vous lance un défi ?

Avez-vous le courage de recommencer plusieurs fois quand vous ne réussissez pas les premières fois ?

Essayez de repérer les conditions qui vous pousseraient à recommencer.

Ces raisons peuvent vous pousser, ou au contraire vous freiner.

Pouvez-vous décrire personnellement les conditions dont vous avez besoin pour avoir envie d'apprendre ?

II - Quels sont les moyens qui vous permettent de penser que vous avez réussi ou que vous réussirez un apprentissage ?

Vous sentez-vous capable de vérifier par vous-même ?

Si vous avez réussi à faire ce que vous vous étiez fixé, êtes-vous satisfait ?

Par quoi cela se traduit-il ?

Cela vous donne-t-il envie de réaliser quelque chose de plus difficile ?

Avez-vous besoin d'une approbation extérieure ?

Vous faut-il des encouragements ?

Un jugement négatif que l'on porte sur ce que vous avez réalisé vous donne-t-il envie de tout abandonner ?

Que souhaiteriez-vous qu'il se passe pour ne pas abandonner ?

Souhaiteriez-vous posséder des capacités que vous ne pensez pas avoir ?

Quelles sont ces capacités ?

Quel était votre héros préféré lorsque vous étiez petit ?

Que faisait-il que vous auriez envie de faire ?

Comment qualifieriez-vous les qualités qu'il possédait ?

Certaines d'entre elles sont-elles accessibles ?

III - Avez-vous l'impression d'apprendre davantage :

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'apprendre, chacun a son propre « mode d'emploi » et c'est en utilisant ses forces et ses particularités que l'on réussit le mieux son apprentissage. Ces questions peuvent vous permettre de repérer votre façon d'apprendre :

Est-ce :

Par la pratique ? (en réalisant concrètement une activité)

En regardant quelqu'un faire et en essayant de reproduire ensuite par vous-même ?

En vous faisant aider par la personne qui vous a montré ?

En lisant un manuel, en regardant un croquis, une notice ou en vous faisant expliquer par une autre personne ?

Parce que quelqu'un vous le demande ?

Parce que vous le décidez par vous-même ?

Parce que quelque chose vous plaît ?

Parce que c'est quelque chose que vous aimeriez savoir, quelque chose de particulier ?

Parce que vous inventez par vous-même une expérimentation ?

Parce que vous repensez après coup à quelque chose qui vous a marqué ?

Parce que vous souhaitez aider quelqu'un ?

Parce que vous en ressentez la nécessité ?